famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

DOSSIER

Après bébé Je récupère vite et bien avec l'aide des pros

Ce tout-petit dans vos bras, à la maison, vous en avez tellement rêvé ! **Mais voilà, vous êtes fatiguée, débordée…** Pourtant s'organiser et retrouver la forme, ce n'est pas si compliqué grâce aux conseils de nos pros.

Par **Claude de Faÿ.** Avec **Francine Chenelot,** sage-femme*, **Mélanie Schmidt-Ulmann,** doula**, **Sandrine Galliac Alanbari,** kinésithérapeute spécialisée en rééducation uro-gynécologique***, et **Céline Cavanne,** diététicienne.

* *auteure de* Se préparer à la naissance, *Hachette Pratique.*
** *auteure de* 100 réflexes allaitement, *Leduc s éditions.*
*** *auteure de* Rééducation périnéale féminine, mode d'emploi, *Jauze Robert Eds.*

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

DÉSAGRÉMENTS PHYSIQUES ? JE FAIS FACE

Pertes de sang, douleurs diffuses, kilos en trop… **Vous n'êtes pas encore au top de votre forme mais c'est normal !** Voici comment adoucir vos petits soucis.

La cicatrice de mon épisiotomie reste douloureuse

Elle peut tirailler et être sensible pendant une à deux semaines après l'accouchement. C'est d'ailleurs toute la zone du périnée qui est fragilisée. Les tissus sont gonflés, un petit œdème s'est formé. On recommande souvent aux jeunes mamans de s'asseoir sur une bouée pour soulager la douleur. Ce n'est pas une bonne idée. Comme elle ne repose sur rien, la cicatrice s'étire et, résultat, la douleur augmente. Meilleure solution : s'asseoir en tailleur. Ça tire encore trop ? Installez-vous en demi-tailleur (une jambe devant vous et l'autre repliée derrière). Voici d'autres pistes pour limiter la douleur.

Un des points de la couture (ou plusieurs) est particulièrement douloureux. Il est peut-être trop serré. En regardant dans un miroir, vous ne voyez plus le point, qui a « disparu », tellement les tissus ont gonflé. En attendant que les fils se résorbent ou que la sage-femme les enlève :

- Prenez trois granules d'*Arnica montana* et/ou de *Staphysagria* 9 CH deux fois par jour.
- Massez la cicatrice avec un mélange d'huiles essentielles (1 goutte de ciste + 1 goutte d'hélichryse) diluées dans une cuillère à café d'huile d'amande ou de noisette.
- Faites des bains de siège tièdes : 1/2 cuillerée à café de teinture mère d'hamamélis ou de calendula pour une cuvette d'eau. 5 minutes plusieurs fois par jour.
- Après avoir fait pipi, rincez-vous avec un brumisateur d'eau froide (à garder au réfrigérateur) pour éliminer toute trace d'urine qui pourrait vous irriter.

Le point a aussi pu s'infecter (c'est rare). S'il est rouge, consultez une sage-femme ou un gynécologue.

La douleur est lancinante, « ça pulse ». Un hématome se forme parfois derrière la cicatrice. N'hésitez pas à consulter.

La douleur est en coups d'épingle, sans œdème ni infection. Un nerf a pu être « malmené » quand la sage-femme a coupé ou recousu les tissus.

Prenez trois granules d'*Hypericum* 7 CH trois fois par jour.

Je suis constipée, ça me mine

Vous vous sentez lourde, très lourde… Normal, si vous n'allez pas aux toilettes tous les jours. La faute à la progestérone. Cette hormone ralentit le transit intestinal pendant la grossesse et reste présente dans l'organisme quelques semaines après l'accouchement. De plus, les intestins ont été fortement comprimés par le volume de l'utérus et n'ont pas repris leur position initiale. Ce qui ne facilite pas leur travail ! L'anesthésie et les calmants prescrits, si vous avez eu une césarienne, n'ont pas arrangé les choses. De plus, lorsqu'on se retient d'aller aux toilettes – tout simplement parce qu'on a peur d'avoir mal et de faire craquer les points d'épisiotomie – on est souvent constipée.

Buvez beaucoup d'eau, au moins un litre et demi par jour. Des selles dures et sèches aggravent le phénomène ! Sachez aussi qu'une femme qui allaite est souvent constipée : pour fabriquer le lait, une grande partie de l'eau présente dans son organisme est utilisée.

Evitez les laxatifs, ils n'améliorent pas la tonicité des intestins. Préférez-leur Psyllium, un mucilage (il retient l'eau et augmente le volume des selles). Deux cuillères à café avec un verre d'eau avant d'aller dormir.

Mettez à votre menu des aliments qui favorisent le transit, comme les légumes (crus ou cuits), les fruits (frais ou secs) et le pain complet.

Depuis ma césarienne, mon ventre est douloureux

A la maternité, dans les jours qui suivent l'accouchement, la douleur est due aux tranchées. Ces contractions ne surviennent curieusement qu'après la deuxième naissance, et les suivantes. Elles ont pour fonction de resserrer les vaisseaux sanguins, de « nettoyer » l'utérus et de l'aider à reprendre sa taille initiale. Elles sont plus douloureuses après une césarienne et durent trois-quatre jours. En revanche, si vos douleurs ne cessent pas une fois rentrée chez vous, elles peuvent avoir d'autres causes.

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

Vous êtes ballonnée, et avez des gaz. Responsable : l'air qui a pénétré dans l'abdomen lors de l'opération. Le ventre est alors hypersensible ! Vous êtes aussi probablement constipée…
Prenez trois granules de *Raphanus sativus* 5 CH trois fois par jour (lire le paragraphe *Je suis constipée, ça me mine*).
C'est l'utérus qui pèse. Volumineux, il est positionné plus bas que d'habitude. Pas de panique, c'est normal, mais parfois à l'origine d'une sensation de lourdeur.
- Prenez du paracétamol (à la fin de la tétée si vous allaitez).
- Consultez un ostéopathe. Des exercices de respiration aideront l'utérus à retrouver sa place. D'ailleurs, après chaque naissance, pour rééquilibrer le bassin, une visite chez ce spécialiste est bénéfique.
- Si vous ne ressentez aucune amélioration après deux à trois semaines, demandez l'avis de votre gynéco.

C'est la cicatrice qui vous gêne. Elle peut tirer et démanger pendant deux à trois semaines et provoquer des douleurs ponctuelles pendant six à huit semaines.
Prenez trois granules d'*Arnica montana* 5 CH et de *Staphysagria* 7 CH matin et soir.

LE MENU QUI DONNE LA PÊCHE

Vous n'avez qu'une envie, retrouver votre silhouette et perdre vos kilos. C'est trop tôt pour les restrictions alimentaires ! « En sortant de la maternité, l'objectif prioritaire, c'est de lutter contre la fatigue et doper le moral », insiste Céline Cavanne, diététicienne. Action.

1 Dans mon assiette, je privilégie…
- Les protéines (viande, œufs et poisson) et les glucides (légumes secs et féculents), qui donnent de l'énergie
- Les vitamines (fruits et légumes) et le fer (viande rouge, boudin noir, légumes secs, céréales complètes), pour prévenir les infections. Comme vous avez perdu beaucoup de sang lors de l'accouchement, il faut reconstituer vos réserves en fer
- Le magnésium (légumes secs, bananes, oléagineux), pour lutter contre la fatigue et le stress.

2 J'oublie les produits allégés et les substituts de repas. Les premiers ne sont pas si allégés que ça ! Quand ils sont pauvres en sucres, ils sont enrichis en graisses… et vice versa. De plus, on a tendance à en manger davantage puisqu'ils sont « allégés » ! Et les édulcorants ne suppriment pas l'envie de sucre, qui revient régulièrement chatouiller les papilles.
Les substituts de repas, quant à eux, sont riches en protéines mais n'entrent pas dans le cadre de menus équilibrés indispensables après une naissance (pourquoi pas, une fois de temps en temps, lorsque vous aurez commencé un régime).

3 Je ne saute pas de repas. Sinon, l'organisme se venge au repas suivant en stockant plus que nécessaire. Vous ne vous mettez donc pas en condition pour perdre du poids par la suite ! Posez-vous et mangez lentement (la satiété se ressent après 30 minutes). Quatre repas par jour, c'est l'idéal. Et vous évitez ainsi le grignotage.

4 Je remets mon régime à plus tard. Vous avez besoin plus que jamais d'une alimentation équilibrée et énergétique, surtout si vous allaitez. Pour perdre vos kilos superflus, attendez d'avoir récupéré (environ trois mois après la naissance). Mais même après, ne vous lancez pas dans un régime restrictif qui génère trop de frustrations…

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

Encore des saignements, je craque !

Dès la fin de l'accouchement surviennent des saignements, les lochies. L'utérus cicatrise et évacue du sang et des caillots, des cellules mortes et des globules blancs. Inodores, les lochies sont rouges pendant quatre à cinq jours après l'accouchement. Elles s'éclaircissent ensuite jusqu'à devenir roses avant de se tarir après quatre semaines environ. Pas très glamour, mais c'est comme ça !

Vers le douzième jour après l'accouchement, le sang redevient rouge pendant un ou deux jours. Pas d'affolement, c'est le « petit » retour de couches. Les ovaires recommencent à travailler, mais le cycle menstruel, lui, n'a pas encore véritablement redémarré. Il faut encore attendre quelques semaines.

En dehors de ce « petit » retour de couches, avant ou après, si le sang redevient tout à coup rouge vif avec des caillots, est malodorant et que vous avez de la fièvre, consultez sans tarder. Un morceau de placenta est peut-être resté accroché à la muqueuse de l'utérus. A moins qu'il ne s'agisse d'une infection.

Mon ventre est énorme, comme si je n'avais pas accouché

Rien de plus normal, vous venez de mettre un bébé au monde, et les kilos pris pendant la grossesse ne se perdent pas du jour au lendemain. Sans compter que votre utérus est lourd, distendu et positionné bas… et que votre sangle abdominale ne joue plus son rôle habituel de gaine. D'où cette sensation de « gros ventre ». Plusieurs semaines sont nécessaires pour que l'utérus retrouve sa place, mais vous pouvez aussi aider la nature.

Restez allongée. Ce n'est pas pour rien que nos arrière-grands-mères étaient alitées trois semaines après une naissance. Ça avait du bon : l'utérus retrouvait plus vite sa place initiale. Francine Chenelot, sage-femme, recommande aux nouvelles accouchées de passer trois heures par jour allongée (ou six fois une demi-heure) les deux ou trois premières semaines après la naissance.

Respirez. Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, un oreiller sous la tête (votre menton se place alors sur la poitrine). Expirez doucement et longuement. Quand votre cage thoracique est vide, fermez la bouche et pincez-vous le nez. Rentrez le ventre quelques secondes et faites comme si vous vouliez que l'utérus remonte dans la poitrine. Les côtes s'ouvrent. Faites cet exercice trois ou quatre fois d'affilée.

Portez une ceinture pelvienne. Large de 15 cm environ, elle se règle sur les côtés, se porte bas sur les hanches et soutient l'utérus. En pharmacie (Thuasne ou Gyneat).

Ça me fait mal quand je fais pipi

Brûlures, douleurs dans le bas-ventre, et tout le temps envie d'aller aux toilettes… Vous avez certainement une infection urinaire. L'après-accouchement est en effet une période à haut risque. Pourquoi ? Parce qu'une vessie distendue (les hormones de la grossesse ont relâché les muscles, y compris celui de la vessie) a du mal à se vider complètement. Résultat : les bactéries s'accumulent dans l'urine stagnante. L'utilisation d'une sonde pendant l'accouchement a aussi pu l'irriter, et l'urètre (le canal qui conduit l'urine vers la sortie) être comprimé par le passage du bébé. Sans compter que vous êtes fatiguée et que vos défenses immunitaires sont raplapla !

Consultez immédiatement votre médecin, qui vous prescrira un traitement adapté.

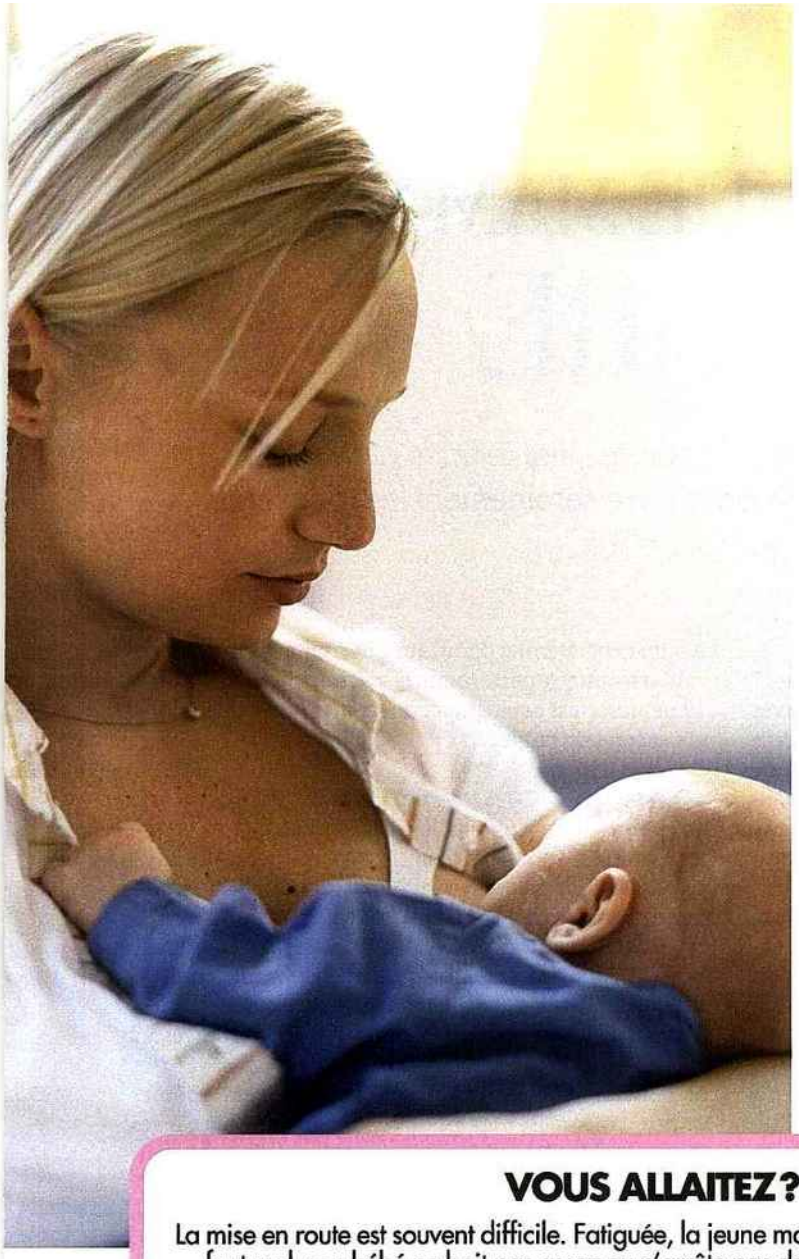
Buvez beaucoup, même si ça brûle quand vous faites pipi. Ajoutez du citron à l'eau (le jus d'un citron pour un litre et demi d'eau à boire au fil de la journée) ou une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre (trois à quatre fois par jour). Ils ont une action antiseptique.

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807



Aïe, aïe, aïe, les hémorroïdes...

Vous en aviez déjà durant la grossesse. Normal, le poids du bébé comprimait l'anus. Et l'accouchement n'a rien arrangé. « Pousser » en maintenant la respiration bloquée déclenche chez la majorité des jeunes mamans des crises d'hémorroïdes (internes ou externes). Il est facile, heureusement, de soulager la douleur. Et en quelques jours, tout rentre dans l'ordre grâce à quelques mesures toutes simples.

Faites des bains de siège froids. Diluez 1/2 cuillerée à café de teinture mère de calendula ou d'hamamélis dans une cuvette.

Evitez les plats en sauce, les aliments gras et épicés ainsi que les charcuteries. Sans oublier de soigner correctement la constipation.

Adoptez la position qui soulage. Mettez-vous à genoux et posez les avant-bras et la tête devant vous sur le sol. Comme les fesses sont en l'air, les organes n'exercent aucune pression sur l'anus. Faites cet exercice pendant 10 minutes et répétez-le autant de fois que nécessaire.

Suivez un traitement. Soit un veinotonique sur prescription médicale, soit de l'homéopathie. Lorsque les hémorroïdes brûlent, trois granules de *Collinsonia canadensis* 4 CH trois fois par jour ou dix gouttes d'Aesculus composé dans un verre d'eau trois fois par jour. Ajoutez au traitement trois granules de *Paeonia officinalis* 5 CH trois fois par jour. Lorsque les hémorroïdes sont peu douloureuses, trois granules d'*Hamamélis* 5 CH trois fois par jour. Vous pouvez aussi utiliser une crème anti-hémorroïdes (homéopathique ou non) à mettre dans et autour de l'anus. Si vous avez accouché il y a deux semaines et souffrez toujours ? Consultez un proctologue.

VOUS ALLAITEZ ? TENEZ BON !

La mise en route est souvent difficile. Fatiguée, la jeune maman s'énerve au moindre problème : les mamelons font mal, son bébé ne boit pas assez ou n'arrête pas de pleurer, elle n'a pas assez de lait… Bref, c'est la « cata », et l'entourage, en général, n'est pas toujours encourageant. Des remarques insidieuses peuvent saper le moral de la femme la plus motivée. Nos conseils pour passer le cap.

VOUS AVEZ MAL. Prenez du paracétamol avant la tétée, quelle que soit la douleur. Cette molécule est également efficace pour réduire la sensibilité des mamelons, fréquente au début. Vous avez des crevasses douloureuses ? Une mauvaise position du bébé au sein en est la première cause ! A revoir donc. Après la tétée, rincez le mamelon en le tamponnant avec du thé bien infusé. Ses tanins renforcent les peaux fragiles. Utilisez ensuite la pommade Castor Equi en massage.

VOUS ÊTES FATIGUÉE. Ce n'est pas l'allaitement qui fatigue mais les suites de la grossesse et de l'accouchement. Reposez-vous, on ne le répétera jamais assez (lire *Moi, apprentie maman ? J'assure !*, pages suivantes).

VOUS MANQUEZ DE LAIT. C'est possible pendant un jour ou deux. Lorsqu'on est fatiguée ou sous le coup d'une émotion ou d'une nuit blanche, on produit moins de lait. Résultat, on stresse et on a encore moins de lait ! La solution ? Faire téter encore et encore votre bébé pour relancer le processus de lactation.

VOUS DOUTEZ. « Je n'y arriverai jamais, je suis nulle, mon enfant n'aime pas mon lait… » Un cercle vicieux s'installe et vous appréhendez les tétées. Vous vous crispez, votre bébé le ressent et… c'est le cercle vicieux. Décontractez-vous et appelez une conseillère en allaitement (lire la dernière page de notre dossier, *Toutes les adresses des pros*).

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

MOI, APPRENTIE MAMAN? J'ASSURE

Pas question de laisser la fatigue et les petites inquiétudes prendre le pas sur votre bonheur. **Nos conseils pour vivre sereinement** les premières semaines avec votre bébé.

Je vis au rythme de mon enfant

Le risque pendant les deux ou trois premières semaines? Etre quelque peu submergée par les tâches répétitives (laver, changer, nourrir). Mais, très vite, votre bébé va se régler, vous laissant plus de temps pour souffler. La bonne idée? Calez-vous sur le rythme de votre enfant et ne tentez pas de lui imposer le vôtre, c'est ce qu'il y a de mieux pour récupérer au plus vite. Oubliez la montre: donnez-lui le sein quand il le réclame, prenez-le contre vous quand il en a besoin... Autre formule magique: se reposer quand il dort. Prolonger sa nuit après la tétée du matin, faire la sieste après le déjeuner et s'allonger dès qu'on en ressent le besoin. Radical pour garder sa bonne humeur! La bonne idée de Mélanie Schmidt-Ulmann, doula? Trimballer le couffin d'une pièce à l'autre au gré de ses occupations. Etre en contact avec son tout-petit, l'avoir près de soi apaise. C'est moins stressant que d'être aux aguets derrière une porte ou l'oreille vissée à un écoute-bébé. Dernier point, attention enfin aux visites envahissantes qui perturbent le rythme de la journée. A 19 heures, c'est papa qui récupère maman et bébé, énervés et ivres de fatigue...

Je me fais confiance

C'est peut-être le plus difficile, se dire qu'on est une bonne maman pour son bébé. Chassez de votre tête l'idée que vous êtes une mauvaise mère parce que votre enfant hurle au moment du bain ou qu'il a réclamé à boire quatre fois dans la nuit! Certes, à la maternité, il était facile et dormait d'une traite jusqu'à six heures du matin... Mais voilà, il doit s'acclimater à sa nouvelle vie et ce n'est pas facile pour lui non plus. De quoi a-t-il besoin au juste? D'être cajolé, compris et rassuré. Et ça, vous savez très bien le faire. Prenez le temps de l'observer et d'écouter ce que vous ressentez pour répondre au mieux à ses demandes. Il pleure? Passez en revue ce qui peut le perturber (il a faim, il a sommeil, il a besoin d'un câlin...). Il pleure toujours? Acceptez de ne pas pouvoir le consoler en toutes circonstances, il en sera ainsi au moins durant 20 ans! Enfin, n'écoutez pas systématiquement les «bons» conseils de votre entourage. «Vous êtes la mieux placée pour savoir ce qui convient à votre bébé», insiste Mélanie. Qui suggère également de choisir une interlocutrice privilégiée (une sœur, une amie...). C'est elle que vous appellerez en cas de doute ou de gros désespoir!

Je m'appuie sur mon homme

Savoir que votre compagnon est là pour vous écouter, prendre le relais et partager vos interrogations, c'est drôlement important. Vous allaitez et êtes très fatiguée? N'hésitez pas à tirer votre lait, votre compagnon donnera le biberon de 3 heures. Vous en profiterez pour dormir. «Et cela ne met pas l'allaitement en péril», assure notre doula. La présence de votre homme est apaisante à elle seule. «Je donne toujours comme conseil aux pères de prendre souvent leur femme dans leurs bras, même

Attention à la dépression postnatale

Se sentir fatiguée, démoralisée, sans cesse au bord des larmes, c'est normal et fréquent après une naissance pendant quelques jours, voire deux ou trois semaines. Mais lorsque cette hypersensibilité s'installe dans la durée et se transforme en crises d'angoisse ou de pleurs sans véritable raison, c'est peut-être le début d'une dépression postnatale. Consultez un psychiatre si vous éprouvez les symptômes suivants.

- Le repos ne soulage pas votre fatigue, vous avez des difficultés à respirer, pleurez sans arrêt, êtes insomniaque et débordée en toutes circonstances.
- Vous culpabilisez en permanence, vous sentez incompétente en tant que mère, avez du mal à ressentir des émotions envers votre bébé.
- Vous vous sentez abandonnée, jugée, mal aimée...

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

lorsqu'elle allaite ou donne le biberon. Cela les rassure et les déstresse », poursuit Mélanie. En s'appuyant sur lui, vous lui faites aussi le plus beau des cadeaux. En apprenant à se débrouiller seul avec son bébé, il l'« apprivoise » tout simplement. C'est aussi durant les premiers jours que leur attachement mutuel se construit. Votre enfant y gagne également car il se construit dans la différence papa/maman, ne l'oubliez pas !

Je ne joue pas à la superwoman

Franchement, quel intérêt si le ménage n'est pas fait tous les jours et le repassage pas au top ? Vous allez vous épuiser à vouloir donner de vous une image parfaite et finir par craquer. Votre mère vient à la maison pour quelques jours ? A elle l'intendance de la maison, les courses et la préparation des repas. A vous, les soins et les câlins au bébé. Belle-maman a envie de se rendre utile ? Et si vous lui suggériez de venir un après-midi préparer des petits plats en grande quantité ? Vous n'aurez plus ensuite qu'à les congeler. Très utile quand vous serez seule à la maison. Cinq minutes au micro-ondes le déjeuner est prêt ! Quant à votre voisine de palier ou votre meilleure amie, elles seront certainement ravies de pouvoir vous donner un coup de main si vous en avez besoin. La première peut amener vos aînés à l'école et aller les rechercher, la seconde vous dépanner et se charger d'une course urgente au fin fond de la ville…

Je me fais plaisir

Accordez-vous des moments rien qu'à vous. Pendant que bébé dort, c'est le moment de vous chouchouter dans la salle de bains (au lieu de briquer la cuisine). Une bonne douche revigorante, un massage du corps avec une crème hydratante permet de se réapproprier son corps tout doucement. Une jolie chemise un peu ample camouflera vos rondeurs, un peu de blush et vous voilà en forme ! Prenez rendez-vous chez votre coiffeur pour rafraîchir votre coupe si vous ne l'avez pas fait avant la naissance, allez chez l'esthéticienne pour une épilation ou un soin du visage. Une bonne mère, c'est aussi celle qui sait s'occuper d'elle ! Mélanie suggère d'afficher sur le réfrigérateur une liste de petits plaisirs à faire chaque jour : lire un chapitre du livre entamé, passer un coup de fil à cette amie qui habite l'étranger… Si, si, vous allez y arriver ! Et puis vous savez quoi ? Soyez un peu égoïste. Vos amis et votre famille ont envie de gâter votre bébé ? Si vous ne voulez pas vous retrouver avec dix doudous et huit pyjamas taille 1 mois, suggérez-leur plutôt de se cotiser et de visiter le site Internet www.mon-present.com, spécialiste du coffret cadeau de naissance. Outre les coffrets bébé, on y trouve aussi des coffrets maman (ensemble lingerie, forfait d'heures de service à domicile…) ou des coffrets couple (ateliers de formation aux massages bébé, panier garni d'épicerie fine, séance photo à domicile par un pro…). Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses !

Quand reprendre une vie sexuelle ?

Médicalement parlant, attendre trois à quatre semaines après l'accouchement n'est pas un luxe. Le temps que les lochies se tarissent, que le vagin (des petites déchirures causées par le passage du bébé se produisent parfois) et l'intérieur de l'utérus cicatrisent. Les risques d'infection sont réels si on refait l'amour trop tôt. A chacune de décider du moment idéal. C'est très personnel. Rassurez-vous, il est normal de ne pas en avoir envie tout de suite. On n'a pas la tête à ça, la sécheresse vaginale causée par la chute des œstrogènes rend la pénétration plus difficile et, si on allaite, la prolactine retarde la réapparition du désir. En attendant, on bichonne son couple autrement : on se parle, on se prend la main, on se regarde…

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

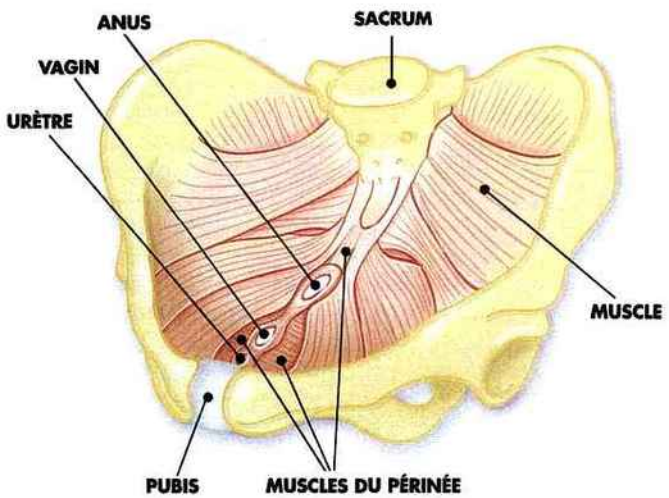
MON PÉRINÉE, MON DOS ET MES ABDOS ? JE M'EN OCCUPE

Pas sexy la rééducation postnatale ? Pour autant, pas question de la zapper. Bouleversé par la grossesse et la naissance, **votre corps en a besoin.** Encore faut-il choisir le bon professionnel.

A quoi sert la rééducation ?

A se sentir à nouveau bien dans son corps. Cette rééducation concerne à la fois le périnée, la sangle abdominale et le dos. Le périnée est un muscle (en réalité, il s'agit de trois couches musculaires) qui forme une sorte de hamac, tendu entre le pubis à l'avant, et le coccyx à l'arrière. On peut le comparer à un « plancher » qui soutiendrait la vessie, le vagin et le rectum. Pendant la grossesse, en raison de l'imprégnation hormonale, le périnée se relâche. Objectif : faciliter la naissance. De plus, au moment de l'expulsion, sous la poussée du bébé, il s'étire encore un peu. C'est pourquoi il faut absolument remuscler et remonter l'ensemble dans un mouvement inverse de ce qu'a fait le bébé pour sortir ! Bénéfices ? Récupérer de la tonicité. Un périnée tonique protège en effet contre d'éventuelles fuites urinaires (fécales dans certains cas), accroît le plaisir sexuel et prévient le risque d'une descente d'organes. Mais ce n'est pas tout : la rééducation postnatale est également utile pour retrouver un équilibre du bassin, une sangle abdominale correcte et un dos avec des muscles dignes de ce nom.

COUPE DU BASSIN VU DE DESSUS



Est-elle vraiment indispensable ?

C'est le professionnel consulté qui le dira lors du bilan réalisé à la première séance*. Il vous posera des questions : avez-vous des fuites urinaires ou fécales ? Ressentez-vous une sensation de gêne, de béance du vagin ? Avez-vous mal au dos ?... A l'examen clinique, le thérapeute vérifie l'état du bassin et du périnée, si les organes (vessie, vagin) sont descendus... En fonction de votre problème, un type de rééducation vous sera conseillé. Sachez aussi qu'une naissance par césarienne ne dispense pas d'une rééducation. La tête du bébé a en effet appuyé sur le périnée pendant neuf mois, ce qui suffit à provoquer son relâchement. Par ailleurs, à la fin de la grossesse, les muscles du ventre se sont également distendus. Les abdominaux se sont allongés d'une quinzaine de centimètres supplémentaires. C'est pourquoi il faut les aider à se retendre !

** 10 séances de rééducation sont prescrites et remboursées par la sécurité sociale à 100 %. Les séances supplémentaires éventuelles sont remboursées à 60 %.*

Qui consulter ?

Une sage-femme ou un kinésithérapeute spécialisé en rééducation uro-gynécologique. Il ou elle a suivi une formation. « Toutes les femmes devraient sortir de la maternité avec en poche une ordonnance et une liste de professionnels à contacter », souligne Sandrine Galliac Alanbari, kinésithérapeute spécialisée. Hélas, c'est loin d'être le cas. Voilà com-

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

ment on se retrouve à frapper à la porte d'un thérapeute qui vous fait travailler les « mauvais » abdominaux ou vous laisse seule dans une pièce avec une sonde dans le vagin. Réclamez une ordonnance. Sinon, votre gynécologue vous la délivrera lors de la visite postnatale (six à huit semaines après l'accouchement).

En quoi consiste le travail sur le périnée ?

Il existe trois techniques de rééducation. La première est manuelle : le thérapeute se sert de ses doigts, introduits dans le vagin, pour exercer une légère pression sur le périnée. En réponse, la femme contracte son périnée quelques secondes pour résister. L'électrostimulation, elle, se fait au moyen d'une sonde vaginale (ou anale), reliée à un appareil qui stimule le muscle par un courant de basse fréquence. Enfin, le biofeedback, qui nécessite aussi une sonde reliée à un appareil, mais sans stimulation électrique (la femme contracte elle-même son périnée). L'intérêt ? Visualiser l'efficacité de la contraction sur un écran ou par l'intermédiaire de signaux lumineux. Le thérapeute utilise une ou plusieurs de ces méthodes en fonction du travail qu'il désire faire accomplir à sa patiente. Cette rééducation, en cabinet (1 à 2 fois par semaine), se poursuit par un travail à la maison avec des exercices à pratiquer 10 minutes par jour, seule ou avec des aides : boules de geisha, cônes… Insérés dans le vagin, ils permettent d'apprendre à verrouiller le périnée, c'est-à-dire le contracter lors d'un effort.

Et mon dos et mes abdos, alors ?

Dès le début de la rééducation périnéale, on peut en parallèle entreprendre la rééducation abdominale et posturale. Son objectif : renforcer les abdominaux et les muscles dorsaux avec des exercices. Mais il y a abdos et abdos ! D'où l'importance de choisir un thérapeute spécialisé (lire *Toutes les adresses des pros*, page suivante). Surtout, n'acceptez plus de faire ces exercices que sont les pédalages, les ciseaux et les relevés de buste. Ils sollicitent les muscles du ventre appelés grands droits. Ceux-ci exercent une pression abdominale qui appuie sur le périnée, déjà fragile, en le poussant vers le bas. Tout ce qu'il faut éviter ! En revanche, d'autres mouvements sollicitent le muscle transverse (situé dans la longueur du ventre) directement relié au périnée. Quand on contracte le premier, le second, par réflexe, en fait autant. Que du bon ! Avec, à la clé, une sangle abdominale bien resserrée et un ventre plat.

Quand commencer ?

On a coutume de dire « pas avant six à huit semaines après l'accouchement ou la fin de l'allaitement », tant que votre organisme est imprégné d'hormones et que les tissus ne sont pas cicatrisés. C'est faux lorsque vous vous adressez à un spécialiste. « Une rééducation qui respecte la physiologie, avec un thérapeute effectuant les bons gestes sans forcer et en progressant au fil des séances, peut être débutée trois semaines après l'accouchement », explique Sandrine Galliac Alanbari. Ces thérapeutes spécialisés conseillent même aux nouvelles mamans des exercices tout doux dès le lendemain de la naissance…

Ne foncez pas tête baissée sur…

● **La sonde de rééducation à domicile*.** Validée par la Caisse primaire de l'assurance maladie, « son efficacité n'est pas prouvée, s'insurge Sandrine Galliac Alanbari, avec certains groupements de kinésithérapeutes. Nous avons d'ailleurs mené des études scientifiques et attendons les résultats ». Ces kinés sont d'autant plus choqués que des gynécologues recommandent cette sonde aux femmes pour éviter les visites chez eux. « C'est aberrant ! A la rigueur, ce type de sonde pourrait être une aide à domicile. Mais en aucun cas elle ne remplace un vrai travail avec un thérapeute au cabinet. »

● **Le « stop pipi ».** Longtemps, on a conseillé aux femmes d'interrompre le jet urinaire plusieurs fois de suite, pour muscler le périnée. Cette méthode favorise les infections urinaires. L'exercice ne doit être envisagé que comme un « test » pour juger de la capacité du périnée à bien se contracter et de ses progrès.

* *Codepharma, 354 €. Pris en charge par la Sécurité sociale.*

Eléments de recherche : EDITIONS LEDUC.S ou LEDUC EDITIONS : appellations citées, toutes citations

famili

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

FEV 09
Mensuel
OJD : 126814

Surface approx. (cm²) : 4807

LES ADRESSES DES PROS ? JE SAIS LES TROUVER

CONSULTER UN SPÉCIALISTE EN RÉÉDUCATION URO-GYNÉCOLOGIQUE

● Le GRKP (Groupement de recherche en kinésithérapie périnéale) et l'Arrep (Association réseau rééducation périnéale) ont mis en commun leurs ressources sur le site des journées de périnéologie.
www.journees-perineologie.com, tél. : Max Cappelletti (directeur de l'Arrep) au 06 09 18 18 07.
● Centre médical dédié aux pathologies du périnée, **104, avenue Parmentier, 75011 Paris, www.incontinence-traitement.com**

SE FAIRE AIDER POUR LA MAISON

● Vous êtes déboussolée par la naissance ? Votre compagnon est absent ? Isolée ? Vous avez droit à un(e) auxiliaire de vie sociale (ménage, organisation, préparation des repas) ou à un(e) technicien(ne) de l'intervention sociale et familiale (maison, relation parents/enfants). Il faut déjà avoir un enfant de moins de 6 ans (dans certains cas, c'est possible pour une première naissance).
Adressez-vous à la Caf, à la PMI ou auprès du réseau A Domicile Fédération nationale, qui regroupe près de 150 associations. Tél. : 01 49 23 75 50, www.federationadomicile.org

RECEVOIR LA VISITE D'UNE SAGE-FEMME

● Si vous avez de petites inquiétudes vous concernant (votre épisiotomie vous tracasse, avez mal au ventre, les seins douloureux…) ou concernant votre bébé (il ne boit pas beaucoup, la chute du cordon ombilical vous inquiète…), faites venir une sage-femme chez vous ! Ces visites, remboursées par l'Assurance maladie, peuvent être aussi nombreuses que nécessaires (c'est la sage-femme qui en détermine le nombre) et ne nécessitent pas la prescription d'un médecin.
www.ordre-sages-femmes.fr (cliquez sur « Contact » puis sur « Annuaire »).
www.degasquet.com (cliquez sur « Libéraux formés » puis sur la région de votre choix).
Contactez la PMI (Protection maternelle et infantile) (renseignements à la mairie de votre quartier ou de votre ville).

JOINDRE UNE GARDE DE NUIT

● Vous avez envie qu'une personne qualifiée (puéricultrice, infirmière) vienne chez vous dès la sortie de la maternité pour assurer une ou plusieurs nuits auprès de votre bébé ? Quand on peut le faire, c'est l'idéal.
www.sereniteadomicile.com (Paris et Ile-de-France), tél. : 01 39 68 01 35.
www.digame.fr (toute la France), tél. : 01 47 47 01 20.

ÉPANCHER SON VAGUE À L'ÂME

Vous n'en pouvez plus des pleurs de votre bébé ? Vous vous trouvez nulle ? Ou très seule ? Vous n'arrivez plus à communiquer avec le père de votre enfant ?
Allô Parents Bébé au 0 800 00 3456 (Numéro Vert), du lundi au vendredi de 10 heures à 13 heures et de 17 heures à 21 heures. Infirmières, puéricultrices et psychologues sont à votre écoute.

ÊTRE SOUTENUE POUR L'ALLAITEMENT

● Vous y trouverez les coordonnées d'une personne formée à l'allaitement dans votre région. Conseils par tél. ou lors de réunions.
www.lllfrance.org (Leche League), et www.solidarilait.org
● Le site de la Dre Marie Thirion, c'est-à-dire une référence en allaitement ! Vous pouvez même lui poser toutes vos questions en ligne, elle vous répondra.
www.santeallaitementmaternel.com
● En plus des informations qu'il délivre, on peut acheter sur ce site des robes, des T-shirts, des soutiens-gorge d'allaitement, tous très jolis. Ça fait du bien de sentir belle !
www.mamanana.com
● Plein de conseils sur l'allaitement, et aussi pour quand votre bébé boira au biberon.
www.monallaitement.com

CONTACTER UNE DOULA

● Cette accompagnatrice de la grossesse et de la naissance vient chez vous pour vous épauler dans votre nouveau rôle de maman, vous écouter, vous aider à vous organiser… comme le ferait une tante, une amie ou une grande sœur !
www.doulas.info et www.madoula.fr ❄